FEHİME OSMAN PEKMEZCİ ANAOKULU

**Fast- Food Beslenme**  
   
  Türk toplumunun geleneksel beslenme alışkanlıklarında değişimler yaşanmakta, fast-food başka bir deyişle "ayak üstü beslenme" alışkanlığı giderek artmaktadır.

  Simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger çeşitleri, soğuk sandviçler, pizza, kızarmış patates ve parça tavuk, balık-ekmek gibi fast-food ürünleri ile beraber tüketilen gazlı içecekler, çay ve kahvenin özellikle çocuk ve gençler tarafından sık tercih edilmesi yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

  Fast-food sistemi ile tüketilen besinlerin enerji ve bazı besin öğeleri yönünden dengeli olmaması uzun dönemde bazı sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin başında şişmanlık gelmektedir. Fast-food ürünlerindeki en önemli sorun yüksek enerji içermeleridir. Fast-food'lar da orta düzeyde yenen bir öğünün enerji içeriği, 400 kaloriden başlayıp 1500 kaloriye kadar yükselebilmekte ve enerjinin çoğu yağ ve şeker kaynaklı olmaktadır. Bu da kilo alımına yol açabilmektedir. Fast-food ürünlerindeki yağın çoğu hayvansal kaynaklıdır. Bu ürünlerin sodyum, kolesterol ve özellikle doymuş yağ miktarı, diğer besin öğeleri yoğunluğuna göre daha fazladır. Bu durum başta koroner kalp hastalıkları ve kanser olmak üzere, birçok kronik hastalık için risk faktörüdür.

Fast-food olarak tüketilen besinler, A ve C vitamini ile kalsiyum yönünden yetersiz olup posa içeriği de düşüktür. Bu vitaminlerin düşük düzeyde alınımı, bağışıklık sistemi yetersizliğine, kalp-damar hastalıkları ve katarakt riskinin artmasına yol açmaktadır. Özellikle büyüme çağında kalsiyumun yetersiz alımı, büyümeyi olumsuz etkilemekte ve kadınlarda menopoz sonrası osteoporoz riskini de artırmaktadır. Beslenmede posa içeriğinin yetersizliği ise bağırsak kanseri riskini artıran faktörlerdendir. Fast-food menüleri yüksek miktarda sodyum içermektedir. Bu durum yüksek kan basıncının oluşmasına neden olmakta ve mide kanseri riskini artırmaktadır.

Ayaküstü beslenmede gazlı içecekler, çay ve kahve sıklıkla tüketilmektedir. Bu tür içecekler fazla miktarda tüketildiğinde vücutta demir emilimi azalmakta ve demir eksikliğine yol açmaktadır. Fast-food ürünlere renklendirici, tatlandırıcı ve aroma artırıcı katkı maddeleri eklenebilmekte, bu ürünlerin uygun kullanılmamaları ve sık tüketimleri uzun dönemde kanser riskini artırmaktadır.

Sağlıklı bir yaşam için, tüketilen besinler kadar bu besinlere uygulanan hazırlama ve pişirme yöntemleri de büyük önem taşımaktadır. Izgara yaparken yüzey kısımlarına gelen ateş çok yüksek olmamalı, pişirilirken et ile ateş arasında 10-15 cm' lik mesafe olmalıdır. Derin yağda kızartma yöntemi fast-food menülerinin yağ içeriğini artırmaktadır. Kızartma amaçlı kullanılan yağlar 10-12 saat kullanılmaları nedeniyle kimyasal ve fiziksel değişikliklere uğramakta ve çabuk bozulmaktadır. Yağda kızartılmış yiyeceklerin sık ve sürekli tüketimi, kalp-damar ve sindirim sistemi hastalıkları ile kanser riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

Fat-Food Ürünler Tüketilirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Fast-food ürünlerinin seçiminde sağlıklı beslenme ilkeleri dikkate alınmalıdır. Fırında veya ızgarada pişmiş besinler, et, tavuk ve balık içeren sandviçler ve düşük yağlı besinler tercih edilmelidir. Asitli, şekerli ve gazlı içecekler yerine vitaminlerden zengin taze sıkılmış meyve suları, az yağlı salatalar ve kalsiyum içeren süt, ayran veya sütlü tatlılar tüketilmelidir.

Uygun koşullarda hazırlanan ve geleneksel hızlı yemek sistemimizde yer alan; gözleme, etli ve peynirli pide çeşitleri, köfte ekmek, su böreği, aşure gibi yiyeceklerin, "hamburger ve patates kızartmasından daha iyi seçenekler olacağı unutulmamalıdır".

Fast-food işletmeleri her şeyden önce yiyecekleri hazırladıkları, sakladıkları ve servis yaptıkları mekanların temizlik ve hijyenine çok dikkat etmelidir. İşletmelerde görevli personelin sağlık muayeneleri ve portör tetkikleri düzenli olarak yapılmalıdır.

Fast-food işletmeleri, müşterilerine yönelik sağlık açısından yararlı düşük yağlı besinler hazırlamalı, hayvansal yağ yerine bitkisel yağ kullanımını artırmalı, yağı azaltılmış salata sosları kullanılmalı, taze ve uygun koşullarda hazırlanmış meyve ve meyve salataları ile tam buğday unundan yapılmış çörek ve pizza hamurları tüketicilere sunulmalıdır.

Kaynak: beslenme.gov.tr